

99年12月 第十期

快樂的唱歌達人



不經意間耳邊傳來優美的歌聲，
有時獨唱有時合聲，
讓人不知不覺的在心中跟著哼唱，
哈，慶祥阿公在分享他的快樂囉！

養護

半年刊



本中心榮獲內政部99年度
全國老人福利機構評鑑 **優等**

養護半年刊 第十期 99年12月

發行單位：內政部彰化老人養護中心

發行人：田基武

審稿：陳淑美

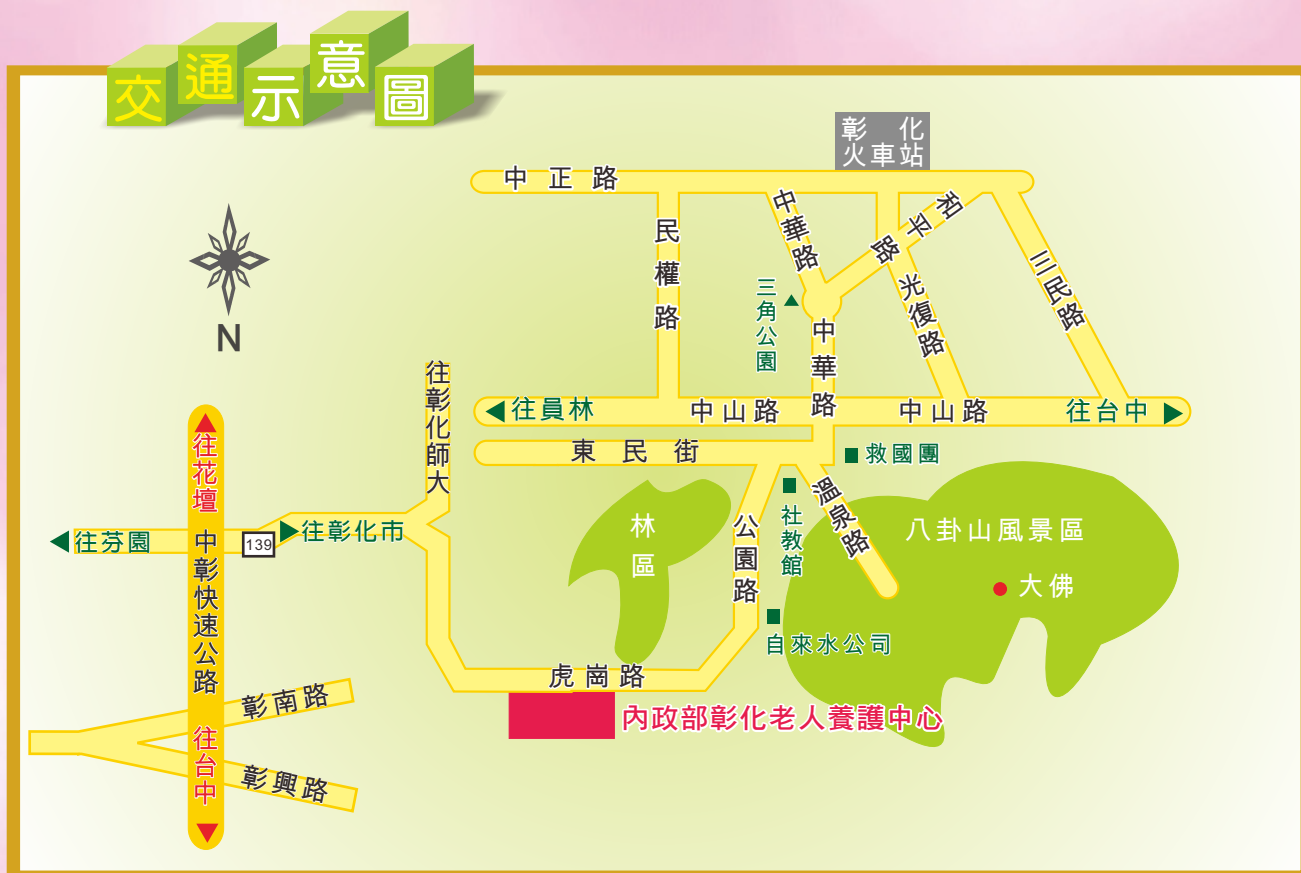
主編：陳碧松

編輯委員：洪有舜、林木村、張政傑、陳惠華

執行編輯：李素花、張寶月、顏珮純

設計印刷：銘光企業有限公司

交通示意圖



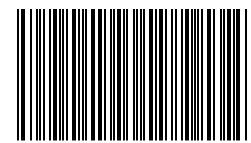
內政部彰化老人養護中心

Changhua Nursing Home, Ministry of the Interior

電話：04-7258131 傳真：04-7247214

地址：彰化市桃源里虎崗路1號

網址：<http://www.chnh.gov.tw>



GPN:2009504706



內政部彰化老人養護中心 發行



社工課/李素花

不經意間耳邊傳來優美的歌聲，有時獨唱有時合聲，讓人不知不覺的在心中跟著哼唱，哈，慶祥阿公在分享他的快樂囉！中心園區內的大樹下常見阿公的身影，或獨自或三五好友聚在一起看報紙、談天說地，多麼和諧的畫面，感受得到他們的悠閒與自在，真羨煞人。

愛以歌會友並大方分享的慶祥阿公，總在輪椅內隨時放著一本「慶祥的老歌曲」是復健員為阿公蒐集裝訂的，阿公一再強調自己不識字，但是在演唱時拿著這本簿子，似有神力般，沒有一點差錯。中心辦活動時他會獻上一曲，阿公總是獨樂樂不如眾樂樂，與其他住民或志工用歌聲傳達快樂，展現其豁達的人生觀。

阿公雖然肢體有障礙，然而他總會看到自己現在所擁有的一切，也懂得關懷其他住民，分享快樂，分擔憂愁，快快樂樂過生活是阿公的信念，多豁達的老年生活啊！

目錄

專題探討

老人照顧與家屬支持.....01

照護專欄

老人之護理保健.....04

圓夢·桃花源.....08

甜甜蜜蜜過一生.....10

Determine checklist介紹.....14

社工專欄

社區外展服務 - 老人照顧者研習訓練.....17

家屬座談會-交心時間.....18

懷舊團體-尋找記憶.....19

社工實習心得.....20

心靈饗宴

逃家記.....22

人生.....24

你像.....24

楚格峰之旅.....25

爺爺的智慧.....28

《在愛中行走德雷莎修女傳》

讀書心得分享.....30

活動花絮

洋溢熱情奔放 - 溫馨甜蜜的中秋晚會.....32

99年「歡樂九九慶重陽」園遊會紀實.....34

『仁濟有愛、復康無礙』台北仁濟院

捐贈復康巴士.....36

居家重陽慰問 - 愛心送到社區長輩家中.....37

住民秋季之旅【嘉義·新港香藝文化園

區】---傳統香藝的深度體驗.....38

志願服務

參與老人生命歷程照顧關懷之體驗.....40

老了嘛愛水噹噹-個別化理容與美甲服務.....42

志工榮譽榜.....43

大事紀

活動照片.....47

人與事

徵信錄.....50

老人照顧與家屬支持

朝陽科技大學社工系主任 / 黃松林

壹 前言

有人說：每個來到世間的生命，像整存零付一樣，一點一滴地離去，因此有所謂的人生三歷：少年爭取的是好學歷，中年成功與否看經歷，年紀大就要看病歷。但事實上，我們認為：每個走過世間的生命，像零存整付一樣，一點一滴地累計，因此，人生也有三節：少年過日是看春節，中年過活是看季節，年紀大過活就要看晚節。也有人說：以前用健康換金錢，現在要用金錢換健康，但我認為，應該是「以前用生命換金錢，現在要用生命換尊嚴」。正向的照顧理念，是今日高齡化社會極重要的概念。

貳 家屬照顧者的壓力

事實上，在今日社會，家屬照顧者的壓力非能以往昔的照顧所能比擬，當前社會中老人家屬照顧者的壓力非常多元，包括了以下幾個內容：

一、身體生理與疾病的壓力：

不僅是要面對老人之身體生理與疾病的壓力，更可能面對照顧者自己之身體生理與疾病的壓力。

二、心理疾病的壓力：

照顧者自己可能也會有早期的歷史經驗與傷害心理疾病的相關壓力而不自知，形成對老人無意識的傷害。

三、受照顧者狀況的壓力：

受照顧者狀況嚴重程度通常都是愈來愈嚴重，其各別的情境亦有極大的差異，這是照顧工作最值得關切的議題。

四、經濟的壓力：

照顧者自己可能也會有失業的問題，由於成為照顧者，其經濟的壓力更是生活中極大的問題，造成對整個家庭極大困境。

五、工作的壓力：

如果照顧者從事工作，照顧者個人、受照顧者、其家庭與家人四方面，均是人際互動的壓力，其就業工作未能兼顧，是極關鍵的困境。

六、家庭成員的壓力：

如前所言，照顧者個人、受照顧者、其家人均是家庭成員，彼此之間所形成緊張關係是其難以面對的問題。

整體來說，照顧者面臨的不僅是身體生理與疾病的壓力、心理疾病的壓力、受照顧者狀況的壓力、經濟的壓力、工作的壓力、家庭成員的壓力，均是極大的問題，值得吾人重視。

參 這裡不只是一個機構

表面看來這只是一個機構，但事實上，彰化老人養護中心是一個家庭，我們要協助長輩成為家庭成員，才能使他們感受到這是一個溫馨的生活環境；這也是一個社區，要協助長輩建立朋友關係，才能使他們感受到鄰里朋友的親和關懷；這更是一個組織，要協助長輩了解組織單位適應機構生活，才能使他們感受到新生活是多元化的；當然，這也是一個中心，要協助長輩知道我們以他們為中心，最重要的是，這自然也是一個社會，要協助長輩有尊嚴不受排斥的生活。

肆 長輩的壓力與困難

一、離家入住機構本就是一件困難的事：

我們知道長輩是離家入住機構，雖然一直盼望有一天能回家，但那可能不是可以達成的願望，離家入住機構可能一直是一件困難面對的事。

二、不能隨攜的動產與不動產：

長輩離家入住機構，常常難以割捨其所有的動產與不動產，特別是老人對人事物的依附情感，更難以割捨其重要的事物。

三、學習認識新朋友與新規律：

面對新的環境與事物，人事全新，長輩必需要學習認識新朋友，特別在難變動的心態中，要學習新規律，來適應新環境與新生活。

其他更有離養護機構入慢性疾病之護理之家，與其他更有身心障礙的人做朋友，也可以預見的會發現所愛之親友可能離開，如果長期以來之照護方式突然改變，亦會造成極大的壓力。最後，如果長期與他互動的工作人員離職，其所面臨的改變亦是可能造成極大的問題。

伍 家庭的支持是生活品質的來源

事實上，機構服務常是提供服務品質而非良好的生活品質，服務品質只能做為外在的指標，良好的生活品質才是長輩老人內在最大的期待。生活品質是有好的生活，一般而言，指的是個人對於幸福的主客觀感受。美國Lawton(1983)是第一位以「美好生活」發展生活品質的概念，世界衛生組織則以「OOL」也用以了解病患與醫療設施使用者的主觀感受。Ferrans & Powers(1992)將生活品質分為四大範圍：健康與功能、社會經濟、心理靈性與家庭。生活品質有其主觀、客觀的指標，如此可同時了解個人所處的情境，及對日常情境的主觀感受(Meeberg, 1993)。Bowling(轉引自陳小紅, 2007)用「什麼是人們心目中最重要的事？」來看生活品質。因此，良好的生活品質有待人格的培養與特質開展，每個人有其早期的經驗，也可能是形成其人格特質的重點，心理學家認為人的一生尤其情感是在尋求兩種需求的滿足，才是有好的生活品質，不僅是希望自己被無條件的被接納(the need to be unconditionally accepted)，也希望自己被他人所寶貝(the need to be number one)，但這並不能真正獲得。只有如前所言，什麼是人們心目中最重要的事？」來看生活品質，而家庭的支持正是其重點的來源

，家庭因素是主觀生活品質的關鍵，包括正向的夫妻關係，良好的親子關係，而其中更有親密的祖孫關係，都可能對老人長輩有極為重要的正向影響。

陸 結語

今日最值得我們注意的是，長輩權益是社會生活品質關鍵，老人人權特別是論及照顧、尊嚴、參與、獨立與自我實現，在身心方面，應獲得家庭及社區的照顧及保護，並應獲得社會和法律的服務、保護及照顧，居住、照顧與治療的地方應有人權和自由，以及生活品質上的重視是照顧權益。有免於歧視和被虐待的權利，能在有尊嚴和安全感中生活、自由發展，老人不分年齡、性別、種族和身心狀況，都應被公平看待是「尊嚴」人權。老人應融合在社會中，有參與政策制訂和分享知識的機會，應有服務社會與擔任志工的權利，應有組織團體和表達意願的權利是「參與」權。老人有生活的保障的機會，有安全與舒適的居住環境是「獨立」人權。有服務他人、工作和充分發展的機會，獲得教育、文化、宗教、娛樂的社會資源是「自我實現」權。所有的老人長輩都應有此五種權益，從而可以提昇其生活品質的機會，這是當前照顧老人極重要的關鍵。

(本文係99年9月25日本中心家屬健康講座授課內容)



老人之護理保健

護士 / 陳癸年

壹、前言

根 據衛生署的統計，民國39年男女平均壽命分別為52.9歲及56.3歲，至民國73年時，男女平均壽命皆增加至70歲及74歲，在這34年間，男女平均壽命增加了將近20歲左右。預計台灣地區65歲人口，將由民國74年的5%逐漸增加到民國85年的7%及民國90年的9%；至民國100年時將增加為10%，而民國123年將達18%。在迎接高齡社會的來臨，我們必須對於老年人的問題具有全盤性的認識及規劃，才能夠進一步應付老年人的護理保健問題。

貳、依細胞老化理論看人如何老化

75歲的老人與30歲的壯年人比較，腦的重量減少至75%，基礎代謝率降低至85%，腎絲球濾過率減少到70%。人老化進行如下：

一 基礎代謝

隨年齡的增長而減低，約每十年減低2.0%。

二 身體組成

老年人非脂肪結構減少。所以規律性的運動及良好的飲食有助於肌肉的維持，並防止脂肪的貯積。

三 體積

中年時，體重可達到最重，之後即逐漸減輕。

四 循環系統

心搏率和心輸量隨年齡增長而逐漸減少，心肌纖維的彈性亦減低。急劇或強力的勞務和運動對不適應的老年人之心臟功能會造成負擔，循序漸進之中等程度運動較為適當。

五 消化系統

牙齒	缺牙或不當假牙影響食物的攝取。要有均衡飲食，適當刷牙或用牙線，定期找牙醫師診治保養。
舌	對鹹的味覺無降低。缺乏鋅會使味覺喪失。唾液分泌減少也增加吞嚥的困難。
胃	因胃細胞萎縮，影響鈣質及鐵質的吸收。胃細胞萎縮也會間接導致B12缺乏症。
腸	慢性便秘是常見的苦惱，預防便秘的方法為每天飲用8至10杯水，並食用富含纖維質食品。

六 內分泌系統

卵巢	停經後骨質疏鬆較多，這時給予動情激素，要考慮到增加罹患卵巢癌及乳癌的危險性，須醫師監督下給與。
睪丸	到了老年，睪丸酮的分泌減少，精液粘度減低及性能力減少。
胰島素	老年人胰島素分泌減少。最好是規律的飲食和適度的運動有助於維持其穩定狀態。
甲狀腺	老年人的甲狀腺的分泌減少。除非為甲狀腺素缺乏，否則並不需要投與甲狀腺素之藥物。

七 髮 膚

頭髮	頭髮隨年齡之增長而變灰白，某些人則變禿。按時保持清潔衛生。
皮膚	皺紋是皮膚最明顯的變化。強光、灰塵、乾熱的環境及營養不良均會加速皮膚的 aging。

八 免 疫

免疫隨年齡的 aging，對外來的組織細胞及病原體抵抗力減低。

九 泌尿系統

如何避免腎臟負擔？一為每天飲用足量的水；二為食物中必須僅含中度的蛋白質和礦物質；三為規律性的運動以維持良好的循環；四為不亂吃藥物。

十 肺 臟

維他命 A、C、E 及規律性的運動有助於肺臟健康和肺活量的維持。

十一 骨 骼

飲食不當、缺乏運動、慢性壓力也會加速鈣的流失。防止鈣的流失得給予適當的鈣、磷及維他命 D，不宜攝取過量蛋白質和磷質。急劇或強力運動和體重過重均增加關節受創傷的機會。

十二 肌肉

不良飲食所造成的體重迅速減輕可能從肌肉喪失可觀的蛋白質和水而致。

十三 神經系統

腦	維護腦的健康方法 1. 營養均衡。 2. 血管問題的預防。 3. 控制產生毒性產物之疾病。 4. 保護頭部，免部創傷。
神經	神經傳導在老年人約慢10%。
反射	老年人反射通常較遲緩，不適合開快車，容易肇生事故。
智慧	記憶力方面，老年人的近期記憶差，但遠期記憶不受影響。

十四 感官

耳	對老年人講話，除了聲音要大，並以低音、有耐性、緩慢性講話為妥。
眼	眼保護之道 1. 完善均衡營養。 2. 傷害之虞時戴上護眼裝具。 3. 迅速治療糖尿病和其他病況。

十五 睡眠

老年人睡眠的總需求少，規律性的日常生活、起居作息、運動對休息式睡眠有助益。

十六 體溫

衣著應適當、住處和工作場所應有溫度調節。

參、老年人常見疾病的特徵

- 一. 老年人疾病的原因多且複雜而不明確。
- 二. 疾病潛伏期長，初期可能無明顯症狀。
- 三. 老年人得了病常常不能免疫，而患病的老人容易得其他疾病。
- 四. 進行性及長期性，不易徹底治療，但能控制。
- 五. 個人差異大，相同的疾病，在每個人可能有不同症狀。
- 六. 老年人常見疾病須要治療疾病，也須生理、心理、社會三方面的復健。

肆、老年人常見疾病

- 一. 高血壓
- 二. 心臟病
- 三. 動脈硬化症
- 四. 老年性痴呆
- 五. 腦血管障礙
- 六. 關節疾病
- 七. 骨質疏鬆症
- 八. 糖尿病
- 九. 惡性腫瘤
- 十. 感冒及肺炎
- 十一. 支氣管炎、肺氣腫
- 十二. 意外事故
- 十三. 聽力、視力障礙



伍、老年人的保健

促進老年人健康的手段：

- 一. 定期性補充最新資料的病史及身體檢查。
- 二. 預防性照顧、篩檢及早期診斷之計劃。
- 三. 運動計畫。
- 四. 營養計畫。
- 五. 心理衛生：維護其心理衛生，促進其身心平衡與健康，這是老年保健的重點。
- 六. 免疫：目前可行措施給予流行性感胃的預防注射。

陸、如何照顧老年病人的心理

下列七點是照顧老年病人心理的原則，僅供參考：

- 一. 接受他，不要試圖改變他。
- 二. 持續關心他，與他接觸，讓他覺得在需要時，有人會幫助他，不會被拋棄。
- 三. 尊重他，他是一個有貢獻有成就的人。
- 四. 以他的步調幫助他。
- 五. 多支持他實際的能力，以增強其自尊心。
- 六. 給予足夠的自主感，有選擇的權力。
- 七. 維持與熟悉的人、事、物的接觸。

柒、結語

「老」既無可避免，無法逃避，也不必過於擔心害怕。人類壽命普遍延長，人口結構趨向高齡化，所以老年人的問題不祇是醫學上所關心的問題，更是社會問題之一。唯有自中年時，甚至年青時，即注意保健之道，維護身體各組織器官於最佳之功能狀態，讓老年期成為人生的第二個黃金時代。

政府根據最新與最科學的老化理論與知識來制訂醫療保健、全民健保制度、人口政策、社會福利制度，以符合時代潮流滿足人民之需求，讓每位老人達到『老有所終』需求。



圓夢·桃花源

護理長 / 唐華芬

總是盼著 希冀著
帶著嫁妝我來到桃花源鄉。
始終尋索著一種「家」獨有的歸屬感，
偶爾，往事如淚海般溢滿了整座心城，傷痕累累。
在「家」一切的飄盪、紛擾以後，
我帶著珍藏數十載的「嫁妝」迎向這座避風之港，
你瞧！記憶的珍品安穩的擺在那兒笑語乘涼，
原來，許久以來我試圖尋找的一座堡壘，
就在這兒！2D護理區，幸福與夢想成真的桃花源鄉。

在 一次由彰化縣政府申請公費養護案的家訪中，來到一位有高血壓及心臟病史，且右眼失明、右耳失聰80高齡獨居阿嬤的家，她熱情地邀請我們到客廳坐坐，訪談過程中由她沉靜的眼神裡，彷彿透露著些許落寞，在月曆後方看到貼有一紙法院查封條，在白色的牆面襯托下顯得格外冰涼。阿嬤主動娓娓道來：「因獨子長期對其漠不關心失去聯繫，並把原本住的房子過戶給妻子，抵押給銀行，房子將面臨被法拍」。阿嬤所經歷的過往人生竟是如此，令人不勝唏噓與不捨！在她步態蹣跚的身影裡，耽心房屋遭查封後將何去何從？當她緊握我的手，同時也看到盼望尋求協助的落寞眼神，如果沒人幫她找個避風遮風的處所，想必生活定會陷入混沌中。

阿嬤於99年5月入住本中心，一切尚在試圖融入團體生活的適應期，當時除了要認識室友外，又面臨其住屋已有買家，要求將屋內家具及用品全數搬離，在雙重壓力下其心境衝擊甚大，並有以死相逼不想搬離之念頭，常忍住不掉一滴淚，也不想人生就此妥協。在面臨即將無家可歸之前，表達希望能再回家中住幾天，一解思家之愁，並保留家中有紀念性的實木座椅組，放在所住的院舍區作紀念讓精神有所寄託。為讓阿嬤能擁抱著甜蜜回憶和自己難以獨自達成的夢想，於是開始籌辦策劃「圓夢·桃花源」活動，積極與相關課室協商配合細節，搭起圓夢·桃花源計畫的橋樑，相信只要付諸行動，「家」就在不遠處，也會常駐在每個人心中。

9月14日一個風和日麗的午後，圓夢天使依行程安排出發，準備完成這個意義非凡的使命，阿嬤和其弟早已倚門等候，看到圓夢天使如期到來，開心招呼大家入屋內，搬運過程中阿嬤忙碌著指揮內外的身影，彷彿找回年輕時當裁縫師時的自信；在搬完座椅組後，她續請工作人員協助把暫時的臥舖組裝好，並讓其請假住到9月20日，這幾天還可以睡在自己的家，此時阿嬤的心情就好像今天的天氣一樣，一掃往日陰霾而充滿陽光，出現難得的笑顏，不斷感謝大家特地來幫忙她達成心願。回養護中心途中，大家都表示能看到阿嬤開心的樣子很值得，能完成長者的心願是很有意義的事，一點都不覺得很累反而感到欣慰！搬回2D護理區時的景象，好像在「入厝」一樣，所有住民及工作同仁都覺得整個座椅組讓休閒區看起來更像個屬於大家的「家」，家因它的存在顯得更圓滿了，相信不會再看到阿嬤落寞無助的神情。

人生際遇總是無常，在旅途中你我相遇，也因為無常更要珍惜有緣相逢的人，珍惜交會時互放光芒的那一瞬間的生命經驗。所謂：「施比受更有福」，原來助人的快樂就如同行善那般充滿喜悅，當你幫助別人得到幸福之後，卻發現自己所獲得的快樂，比想像中來得充實、滿足，更會珍惜自己所擁有的幸福，也更懂得謙卑。期盼因每位同仁的用心，讓住進桃源里的銀髮族在桃花源鄉，抱著希望安享晚年。



甜甜蜜蜜過一生 淺談糖尿病的保健良方

復健員 / 巫素芝

唐奶奶最近時常愁容滿面，憂心忡忡，因為近來體重減輕，容易疲倦，開始有多吃、多喝、多尿的現象，而且視力減退、視線模糊，總是覺得看不清楚，腳部酸麻、刺痛、四肢無力，腳部有傷口感染又不易癒合。這些徵兆讓唐奶奶很沮喪、很害怕，經過醫師的檢查診斷，確定唐奶奶得了糖尿病，她每天都很挫折，擔心血糖控制不好，影響生活品質。如果您也跟唐奶奶一樣，害怕得到糖尿病，恰巧又有以上症狀，那就必須常常注意自己的血糖，是否已經超過標準值。

什麼是糖尿病

一般而言，人體會將吃進去的澱粉類食物轉變成葡萄糖，充當身體的燃料，而胰島素是由胰臟所製造的一種荷爾蒙，它能让葡萄糖進入細胞內，提供熱能。糖尿病指的是人體內的胰臟不能製造足夠的胰島素，導致葡萄糖無法充分進入細胞內，血糖濃度就會升高形成糖尿病。

糖尿病發生的原因

根據目前研究所知，糖尿病的發生與遺傳體質有相當程度的關連，而肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，也都會促使糖尿病的發生。但是糖尿病絕對不是傳染病，它不會傳染給別人，也不會受別人的傳染。

誰容易得糖尿病

- 1. 家族有得糖尿病的人**
研究指出，糖尿病人的家屬罹患糖尿病的機會比一般人高出5倍以上。
- 2. 上了年紀的中、老年人**
40歲以後，100人中約有10人會罹患糖尿病，因此步入中、老年應特別留意。
- 3. 體型肥胖的人**
糖尿病的初發病例中約有60%是肥胖的人。
糖尿病其實是一種代謝不良症，分為兩種類型：

第一型糖尿病：

一般發病時年齡少於30歲，較易發生於兒童或青少年身上。體型偏瘦，血中會含有胰島素之抗體，而且胰島素之濃度極低，故治療時必須使用胰島素。

第二型糖尿病：

一般發病時年齡長於40歲，體型肥胖，血液中胰島素濃度相對於血糖濃度為低，導致葡萄糖無法充分進入細胞內，使血糖濃度升高，形成糖尿病。其他像是肥胖、缺乏運動、不良飲食與生活習慣...等，皆有可能引發第二型糖尿病。治療時並不需用胰島素。

糖尿病的治療

糖尿病的治療原則主要是飲食，運動、藥物治療以及心理治療。因為樂觀穩定的情緒有利於維持病人體內環境的穩定，而焦慮的情緒會引起腎上腺皮質激素及胰高血糖素的分泌，因而拮抗胰島素，引起血糖升高，使病情加重。

飲食對糖尿病有直接的影響，所以控制飲食對糖尿病治療十分重要。血糖的高低因胰島素的分泌與吃進食物的多少和質量密切相關，因而飲食療法是各型糖尿病治療的基礎，無論何種類型的糖尿病，病情輕重或有無併發症、採用何種藥物治療，都應該嚴格進行和長期堅持飲食控制。

在糖尿病的治療中，運動療法是一個重要部分，尤其對於老年患者、肥胖患者更應做適當的體力活動。有些輕型糖尿病患者只堅持運動療法，並結合飲食控制即能達到康復。

糖尿病的控制除了需要飲食調整、運動療法及藥物治療外。平日亦要定期追蹤、抽血檢查，在生活上需要做到的健康管理如下：

1. 控制血壓（收縮壓 <140 、舒張壓 <90 ），減少食物中的鹽分。
2. 控制血脂（總膽固醇TC <160 ，低密度膽固醇LDL <100 ，高密度膽固醇HDL >45 ，三酸甘油酯TG <150 ），必要時要口服降脂藥。
3. 不要吸菸。
4. 控制糖尿病（血糖 $<120-140$ ，HbA1c（糖化血色素） <7.0 ）。
5. 控制體重。
6. 減輕生活及身體的壓力。
7. 適度的運動，最好每週3次，快步走30-60分。散步、游泳、爬山皆可。

糖尿病的復健

糖尿病的復健方法，除了提供物理治療，改善身體功能、促進血液循環及新陳代謝、減少合併症發生外，規律的運動對糖尿病患者更不可或缺，因為規律的運動不但有助於體重的控制，增進心臟血管功能，改善血脂肪及葡萄糖的耐受性，並可增加胰島素的吸收與利用

，可達到血糖控制的效果。也有助於減少降血糖藥物的劑量。

運動使人充滿朝氣和活力，適當及持之以恆的運動，加上長期持續的自我保健及運動指導，就能有健康又高品質的生活。糖尿病患者適宜的運動項目如下：

1. 每週平均運動3-5次，每次20-30分鐘，例如：步行、柔軟體操（圖一）太極拳、外丹功、騎單車、游泳等，都是理想的運動項目，運動前後要有5-10分鐘的暖身運動及緩和運動。
2. 腿部運動--提腳跟、彎膝、甩腿、墊腳尖、爬樓梯等。（圖二）
3. 勃式運動--平躺，腳抬高15度~45度維持三分鐘。（圖三）

※糖尿病患者在運動時應對肢體有適當的保護及齊全的配備，有些注意事項不可不知，包括：

1. 在開始運動前，記得向醫護人員詢問「如何安全的運動」，選擇適合的運動項目，如有併發症發生，應暫時停止運動。
2. 服藥後或空腹時不可運動，以免因低血糖而造成休克。要注意胰島素的注射必須在非主要運動部位進行，以免運動量過大，胰島素吸收速度快，產生低血糖。

3. 應穿襪子和鞋子，避免腳部受傷；因糖尿病人皮膚的抵抗力低，極易受傷、感染、發炎，如果有傷口則不易癒合，因腳部的血液循環較差，可能因小傷口而發生潰瘍、感染，不易痊癒，嚴重時甚至必須截肢。

4. 不要在高溫或極低溫下運動，以免發生不適應及危險。

5. 跑步鍛煉要循序漸進。從短距離慢速度開始，最好量力而跑，不要過分疲勞或使心臟負擔過重。

6. 跑步最好在早晨進行，可先做暖身操再跑步，臨睡前一般不宜跑步。

7. 當你感到情緒低落，對什麼事情都提不起勁時，不妨快步走上10分鐘，就能使心理恢復平衡。

8. 運動要持之以恆，每週至少3次，每次大約30分鐘，應避免早上空腹未進食就運動，或者是過分激烈運動，導致低血糖產生，最好是飯後1小時再運動，或有人陪伴下運動。並且應隨身攜帶糖果，以備低血糖時，可補充熱量。

9. 應隨身攜帶識別卡，以備意外發生時，提供急救參考。

因此，只要唐奶奶願意學習與糖尿病共處，並積極配合治療，加上飲食、運動的控制，用心感受另一種生活方式，相信就可以擁有健康快樂的生活。

糖尿病 患者適宜的 運動 項目

圖一

柔軟體操



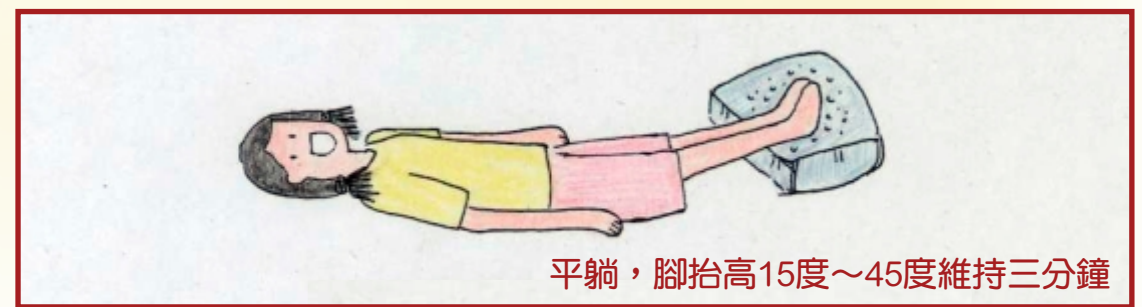
圖二

腿部運動



圖三

勃式運動



確定老人的營養健康

DETERMINE CHECKLIST

之介紹

營養員 / 周千鈴

營養對老人而言是健康的基石，其重要性不可言喻，但對弱勢的老人而言卻是常被忽略的。DETERMINE CHECKLIST源自美國一項為期五年的營養主動檢查計劃(Nutrition Screening Initiative)，這是為老年人作營養篩檢及評估的計劃，由美國飲食協會、美國家庭醫生學會、國家老化評議會三個組織歸結出一套三階段評估法，最初階採取 DETERMINE CHECKLIST 作為老人營養篩檢的工具，是一份具警覺性的營養訊息檢查表，使老年人的照護者或是醫療人員對老人之營養狀況有所瞭解，進而防範問題的發生。也因為它設計簡單、切重要點、具周延性，已廣範圍用於美國的老人社區或上述學會中被推廣使用。以下為 DETERMINE CHECKLIST 之全文翻譯。

營養檢查表單是以下文所描述的警告徵兆為基礎，用『DETERMINE』這個英文字來使妳記得這些警告前兆。

Disease (疾病)

任何疾病或慢性的生理狀況，足以導致你改變飲食的方式、或者使吃變得困難的情境，這些都將使妳的營養健康狀態處於危險之中。五位成人之中有四位成人有慢性疾病是被飲食所影響。混亂或記憶喪失且繼續惡化被估計會影響五分之一或更多的較年長的成人(older adult)，這將使的記得什麼時候吃，吃什麼，變得困難。感覺悲傷或沮喪(depressd)，發生在差不多八分之一的較年長的成人，這將造成在食慾、消化、熱量水平、體重、康樂上很大的改變。

Eating poorly (吃的很差)

吃太少或吃太多都會導致拙劣的健康，日復一日的吃相同的食物或者平常不吃水果、蔬菜、奶製品也將會導致較差的營養狀況。五分之一的成人每天會忽略省去一餐，只有百分之十三的成人會吃所需要蔬菜水果的最少量。四分之一的成人攝取過多的酒精，如果你每天飲用超過一或二份的酒精性飲料，很多健康上的問題會變得更差。

Tooth Loss/Mouth Pain

(牙齒脫落/口腔疼痛)

一副健康的口、牙齒、牙齦對吃來說是被需要的，缺乏、鬆散的或腐爛的牙齒或不合口的假牙或牙口的疼痛，對吃來說是困難的。

Economic Hardship (經濟的困境)

百分之40或相等數目的美國老人，年收入少於6000美元，因為不富有或選擇每週在食物上花費少於25-30美元，這使的要獲得你所需要的健康食物變得困難。

Reduce Social Contact

(降低社交接觸)

三分之一的老年人是獨居的，每天和人群在一起，在精神、維持好情況、飲食方面，有正面的影響。

Multiple Medicines (多重性用藥)

很多年老的美國人為了健康問題需要服藥，幾忽一半年老的美國人每天服用多重性的藥物，老化會改變我們對藥物反應的方式，你服用的藥物越多，副作用的機會越大，例如：食慾的增加或減少、味覺的改變、便秘、虛弱、困倦、腹瀉、嘔心等等。維生素或礦物質以大劑量被服用時，會像藥物般作用並且導致傷害。提醒你的醫生，使他注意你所服用的任何東西。

Involuntary Weight Loss/Gain

(不知不覺的體重流失/增加)

當你並不嘗試做體重控制時卻減輕或增加很多體重，這是一個很重要並且不能被忽略的警告標示。體重過重或不足同樣也增加不健康的機會。

Needs Assistance In Self Care

(自我照顧需要協助)

雖然大部份的老年人能夠吃，每五個人中有一個在步行、逛街、採買及烹調食物上有麻煩，特別是當他們變較老時。

Elder Years Above Age 80

(老人年紀80歲以上)

大部份的老人過一個飽滿且有生產力的生活，但隨著年紀增加，虛弱的危機和健康問題增加，需定期的檢查你的營養健康，養成良好意識。

營養健康狀況檢查表

- ◆ 營養不良的警訊常被人們所忽略，使用這份檢查表來發現你或是你周遭的人是否有營養不良的危險。
- ◆ 下列敘述若是符合您目前的情形，請在右欄的評分表做圈選，並總計你的營養得分。

項目	分數
我因疾病或身體不適而使我改變了所吃食物的種類或份量	2
我每天吃不到兩餐	3
我很少吃水果、蔬菜、牛奶或奶製品	2
我幾忽每天都喝三份或更多的啤酒、酒精性飲料、酒類	2
我有牙齒或口腔的問題，這使我進食困難	2
我並不總是有足夠的錢購買我所需要的食物	4
大部份的時間我獨自一個人用餐	1
我每天服用三種或更多不同的處方藥物或架上藥物	1
我沒有刻意增減體重，但卻在過去六個月內體重減輕或增加10英磅	2
我的身體並不總是能夠去購物、烹調、進食	2
合 計	

合計你的營養得分，如果是：

0-2 很好！六個月內再次用此表檢查你的營養得分。

3-5 注意！你正處於中等營養風險之中，向營養師或健康部門尋求協助，看看他們是否能夠幫助你改善飲食習慣及生活型態，三個月再次檢查你的營養得分。

≥6 當心！你正處於高度營養風險之中，帶此檢查表立即請營養師安排進一步評估或向其他專業人員尋求協助以改善營養狀況。

附註：請記住以上是根據營養檢查表的警告標誌，營養警訊表明風險，但並不代表診斷上的的任何條件。

資料來源：

Nutrition Screening Initiative: Development and Implementation of the public awareness checklist and screening tools. Journal of the American Dietetic Association 1992 Feb; 92: 163-7.

社區外展服務 老人照顧者研習訓練

社工員 / 周霖利

大 醫療技術日益進步，全球皆面臨人口平均壽命延長，加以出生率大幅下降，老年人口數和比例快速成長，人口老化問題日益嚴重，其中伴隨著失能、失智及多重疾病等問題，對於老人照顧者的負擔可想而知是十分沈重。

失能老人之照顧工作係一項艱辛之工作，照顧者在生理、心理、經濟及家庭生活上都面臨很大的壓力，且長期面對身心煎熬，經常造成照顧者本身身心健康亦受影響，如果照顧者對於老人身心狀況及照顧技巧未有正確的瞭解，未能適當調適壓力與問題，將造成惡質的照顧方式並恐形成惡性循環傷害照顧關係。有鑑於此，本中心自民國82年起開辦「社區服務-老人照顧者研習訓練」，將多年來照顧老人之實務工作經驗推展至社區及家庭中，開放照護相關教育資源與各界分享，也因迴響熱烈，持續推展迄今，落實了福利社區化之理念。

今年於10月25及26日與臺中縣及臺中市政府合作辦理老人照顧者研習訓練

，課程內容包含「老人福利機構生活之調適」、「失智症之認識與照顧」、「老人之護理保健」、「老年期營養」及「老人居家復健」等老人照護相關專業知能，分別由本中心社工、護理、營養及復健專業人員擔任講師，並邀請台中市政府社會處利副處長坤明及台中縣政府長青暨救助科陳科長鴻楷介紹台中縣、市老人福利資源，台中縣場次該府社會處王處長秀燕也特別到現場為參與學員頒發研習證書，2場次參加人數總計121人，學員包含了中心院民家屬、縣（市）政府承辦人員、公所承辦人員、公私立老人福利機構工作人員、社區關懷據點、志工等，從問卷調查中我們也發現參與人員對於老人照顧相關資訊都非常的有興趣，也給予我們很大的肯定。

未來我們會持續辦理照顧者研習訓練，歡迎有興趣的民眾或從事相關工作的人員踴躍參加！





家屬座談會 交心時間

社工課長 / 陳碧松

隨著高齡化社會的來臨，老人照顧需求增加，機構式照顧成了工商社會中少子女家庭的選擇。站在機構的立場，老人照顧品質是相當重要的，當然，服務品質好壞要受到家屬們的監督，爰此，每年中心會召開家屬座談會及辦理滿意度調查，蒐集長者及家屬們的意見，做為服務改善、提升品質之參考。

今年的「家屬座談會」於9月25日（星期六）舉辦，同時也擴大辦理「住民慶生會」，邀家屬們與長者同樂；另亦調查家屬對於教育訓練課程的需求，安排「老人照顧與家屬支持」專題講座，聘請朝陽科技大學社工系系主任黃松林老師主講，黃老師以照顧者的角色出發，道出照顧者的壓力，獲家屬們熱烈迴響。

活動當日計有132人參與，舉凡環境空間、生活照顧、各項專業服務等家

屬們都很關心，非常感謝大家透過家屬座談會或問卷給養護中心寶貴的意見，機構在照顧老人上難免會有些盲點，不足之處中心會加以改進；但有些可能是我們說得不夠清楚而造成家屬誤解的，也給了適時說明澄清的機會；相關會議紀錄及滿意度調查意見彙整，會後也上傳至中心網頁供家屬及民眾參考或下載，足見中心各部門對於住民及家屬意見之重視。

本中心田主任基武也向家屬們強調：不論機構照顧品質多好，仍然無法替代親情，親情的給予還是需要靠家屬。我們視養護中心是一個大家庭，長者、家屬、工作人員、志工等都是這個大家庭的一分子；也肯定平常經常到中心探視長輩的家屬們，您們給長者的關心對自己的長輩是一種具體的付出，機構服務有了家屬的實際參與，才能給老人幸福感，晚年生活不會留有遺憾。

懷舊團體 尋找記憶

社工員 / 張寶月

中心為養護型機構，平時辦理的活動大多以滿足多數住民需求為原則，相關活動計有：節慶系列、美學系列、快樂餐及每週例行性的香功、宗教靈性活動等。個別化的團體活動定期辦理的有新進住老人適應團體，以及結合社工實習生資源辦理的小團體活動，而今年暑期實習生辦理的懷舊團體系列活動（包括炊事團體及一般懷舊團體）讓長輩們印象深刻，意猶未盡。

中心住民平均年齡約80多歲，大多為缺乏生活自理能力，需依賴他人照顧程度大，生理功能的缺損通常會伴隨著自卑、挫折及焦慮的情況發生，其行為態度陷於獨立與依賴間掙扎，故心理健康中普遍發現有多重失落的問題。藉由懷舊團體活動中生活經驗的回溯，透過早期記憶的刺激，希望可以延緩因老化所造成的功能退化，同時也希望維持參與成員的自我照顧能力及增進老人社交關係。

於炊事懷舊團體中，慢慢發現參與活動的長輩在烹煮炒麵茶、胡瓜餅、蚵仔煎等食物的製作過程，漸漸勾起早期

相關記憶，烹煮著屬於自己味道的食物，過程中努力認真的神情，任誰看了都會動容；於一般懷舊團體中，以主題式談天方式和長輩聊過年、種田、柑仔店…等話題，藉由主題相互分享增進成員與他人人際互動的機會，看著長者認真專注的回想過往事物，那表情真是可愛極了。

歸納懷舊系列團體的執行結果，可發現透過領導者引導參與者把想表達的話說出，長者在語言表達有顯著進步且團體結束後參與成員亦會相互聊天增加人際關係互動；又參與成員們在團體中備受尊重，獲得同理、支持，也讓其自信及成就感提升。看到長者不同的參與反應，可見懷舊小團體對他們的確有很大的助益，未來，我們也會盡量規劃此類型的團體，讓長者於機構的生活更愉悅多元。



社工實習心得

實習生 / 顏珮純

雖然對剛開始所學的事務多少都會感到困難，但也因為這些磨練使我成長，感謝大家對我的包容及指導，也感謝學校與中心讓我有機會為長輩服務

近年來教育部開始推廣較長時間的學生校外實習，就讀明新科技大學老人服務事業管理系的我在學校安排下，展開為期1學期（半年：99年8月至100年1月）的校外實習生活，校方希望能讓學生以實務工作經驗來驗證理論，協助學生建立專業態度、培養敬業精神，也期望學生能較深入了解機構整體的運作方式。

在尚未實習前，學校指導老師已先告知我政府機關單位活動多且業務繁忙，加以把握學習機會相信實習會有不錯的收穫。進入機構實習後我也確實感受到這股忙碌的工作氣息，見識到活動多和業務繁忙的場景，實習第一週就有「炊事團體」及「一般懷舊團體」活動，接著開始面臨第一關的挑戰—「滿意度問卷調查」，在進行問卷的過程中大部分長輩都是願意配合的，但也有些長輩

一口回絕完全不接受訪問，甚至也有長輩只要看見我們手中拿著紙、筆朝著他的方向走去就準備離開，一開始雖感到挫折，但與帶領活動的師母*（註）溝通後也漸漸能了解為何長輩會有如此的反應。從滿意度調查中，瞭解除了第一步與長輩建立關係的重要性外，也學習到遇到瓶頸時如何應變的技巧，從剛開始的挫折感圍繞，直到愈挫愈勇與夥伴們將全部問卷完成，也逐漸懂得學會應變、配合長輩，以及不斷的去多嘗試後，長輩也會慢慢的開始接納與你聊天，這不僅是促使自己成長的催化劑，也是我與院區長輩第一次接觸與認識的開始，讓我從中獲益良多。

每個月固定有義剪、快樂餐及慶生...等活動，特別的是8月底有髮型設計公司來中心為長輩燙髮、修指甲、擦指甲油，以及9月初台北仁濟院捐贈復康

巴士，兩個活動都充分運用社會資源的相互結合，機構資源或許有限，但若懂得結合、運用社會資源力量將會是雙倍甚至更大，也因此讓我感受到社會資源的無限。由於實習期間剛好是中心活動最為繁忙的幾個月份，加上今年為3年1次的評鑑所以又為忙碌加上一筆，雖然那段期間事情接踵而至，但大家也都彼此互相關心、加油勸勵，現在回想起也算是實習中難忘的回憶之一。評鑑結束後陸續也開始舉辦較大型的活動，例如：中秋晚會、院民慶生暨家屬座談會、重陽節園遊會，這些活動不僅在籌備時需費許多功夫，在活動當天人力也要充足且適當分配，才能讓整個活動圓滿進行。另外重陽節跟隨中心居家服務志工至彰化市發送慰問品給居家長輩，看到長輩充滿感謝與開心的表情自己內心也頓時充滿溫暖，希望長輩能在這屬於他們的節日中過個好節。

社工實習除了協助活動外，另需學習接待參觀或詢問進住事項之家屬，有時也參與個案研討會、膳食會議、志工幹部會議...等，能有機會參與這些活動不僅增加了學習的機會，也能藉此了解中心各課室單位之間如何相互連結，達成運作及滿足長輩們多方面的需求。雖然對剛開始所學的事務多少都會感到困難，但也因為這些磨練使我成長，感謝大家對我的包容及指導，也感謝學校與中心讓我有機會為長輩服務。

註：亞洲大學社會工作學系碩士班實習生，也是朝陽科技大學社工系黃松林主任的太太，所以稱她為師母。



趙家莊是一處聚居著 150 戶以上人家的大莊院，在方圓百里之內，算是一處最大的莊子，村民們大部分以務農為業，相處和睦、互相協助、彼此呼應、絕少糾紛，形同一處難得一見的大家庭。

村中孫姓、魯姓兩家是村中富有的大戶人家，各自擁有耕地百畝以上，秋後收穫豐富滿倉，自用以外，餘糧很多，則用來救濟村中貧戶人家以及各種社會救助等公益所用。村中任何公益事務所需經濟支援，兩家不約而同慷慨解囊、全數負擔支付，毫不吝嗇。村民感念兩家長年的救濟且不求回報，均尊稱兩家家長為「濟世菩薩」。

孫姓、魯姓兩家人丁興旺，其年輕一代都接受相當程度的教育，兩家今年各有高中畢業生 1 人—孫鵬、魯程。兩人平日相處如親兄弟，最大相同點是熱愛國家、忠貞不二，願以「血戰沙場、馬革裹屍」明志。兩人畢業後均不希望在家務農，希望謀得與國防有關的工作機會，但在家枯等了半年多，心急如焚卻毫無消息；恰巧當時中央政府正在招募青年從軍報國—以青年為主幹組織鐵血

特攻隊，經過數次討論，最後決定不告而別，離家遠去，獻身報國。自第二天起，村中再也見不到兩人的身影，雙方家長急得像熱鍋上螞蟻，拜託親友鄰居四處找尋，卻訊息全無，在無計可施、萬般無奈的情況下，只能祈求老天爺保佑兩人平安無恙、早日歸來。

時光像流水般逝去，很快三年的時光過去了，村民繼續過著日出而作、日入而息的生活，日子也算平淡、安靜。又是農曆新年的來臨，家家戶戶忙著準備過新年所需的事物，少不了貼春聯、懸掛彩色燈籠，以增加過新年的歡樂氣氛，大家都忙得不亦樂乎！突然間郵差先生意外的現身在來村莊的路上，在接近街上村民時，郵差先生看著手中信件，嘴裡大聲喊著：孫鵬、魯程兩人的家信，家長是否在此？請來領信。孫、魯兩家長一聽說三年來音訊全無的兒子寄信來，立刻放下手上的工作，三步併做兩步上前領信，顫抖著雙手迫不及待的拆開信封，抽出信箋，慢慢的、仔細的唸著信的內容，兩方家長都激動得老淚縱橫，村民們也都一擁而上，爭先恐後想看看離家三載的年輕人究竟流落何方？信的內容如下：

敬愛的父母親大人膝下：

不孝兒子不辭而別、離家出走，絕不是遺忘生我、養我、教育我長大成人的父母親的恩情與親情，不孝兒子已弱冠之年，有體力、體能，自食其力，養活自己，不應再依賴父母生活，理應奮發自強、力求上進、衝破逆境、勇往直前，走出自己的人生坦道，直到永遠永遠。祈求父母親體察不孝兒的自我奮鬥意志、體諒不孝兒不告而別的魯莽行為。

不孝兒和鄰居的魯家兒子一起來到了臺灣，臺灣生氣蓬勃，一年四季如春、物產豐富、社會安定，島上人民勤奮不懈、努力工作，家家戶戶過著豐衣足食、無牽無掛的快樂生活，真的是個美麗、富饒的寶島，不孝兒有幸來到臺灣，敬請父母親寬心，不孝兒決心自我勉勵、發憤圖強，為國家、人民貢獻自身所能，做人做事絕不後人，絕不讓父母親失望，定讓父母親感到榮幸與欣慰。不孝兒和鄰家魯姓同學一起參加了國軍行列，在嚴格的軍事養成教育訓練完畢後，已成為國軍中的戰鬥成員，分發在連級單位服務，有機會就可以上戰場保家衛國了。我們連長和藹可親、待部屬如家人卻不失嚴肅的領導指揮威嚴，連上弟兄們人人嚴守軍紀、忠誠奮鬥、克盡職責，不孝兒絕不後人。軍隊猶如大家庭，只有身在軍中的人才能體會其真諦；不孝兒身在軍中，每當夜深人靜時，常常夢見：回家在雙親膝下享受親情的撫慰，也彌補了這幾年離別的哀傷，但醒來時卻是夢境一場，淚水早已溼透半邊枕頭。不孝兒雖孝親心切，但救國衛民的責任感更甚，所謂忠孝不能兩全，只能割捨小孝成全保家衛國的大愛，請父母親大人能體諒。意長紙短、書不盡言，餘容後稟。

敬祈
金安

不孝兒 孫鵬 叩敬



後記：欲知後續發展，請待下回分曉。

家屬 / 林文郁

你 像

你像春天的花蕊，讓人心花怒放。
你像夏日的和風，讓人精神爽朗。
你像中秋的明月，讓人感覺嬌柔。
你像冬天的太陽，讓人充滿溫馨。
你像蔚藍的大海，讓人心胸舒暢。
你像青翠的森林，讓人流連忘返。
你像香醇的咖啡，讓人回味無窮。
你像經典的名著，讓人愛不釋手。
你像典藏的畫作，讓人如入其境。
你像豔麗的玫瑰，讓人賞心悅目。
你像高貴的牡丹，讓人感到驚豔。
你像古典的音樂，讓人百聽不厭。
你像優雅的畫眉，讓人心曠神怡。
你像耀眼的鑽石，讓人希望擁有。

人生

人生如流水，
曲折走一回。
成敗無怨誅，
理想為依歸。
嚐盡甘苦味，
一切莫怪誰。
世事有是非，
誠心來應對。
順其自然為，
問心總無愧。
若要有機會，
風浪全不畏。
歡樂無範圍，
幸福自己追。



我愛阿爾卑斯山

德國楚格峰之旅 巫姐

德國的楚格峰海拔 2,964 公尺，不僅是德國第一高峰，更是瑞士阿爾卑斯山滑雪錦標賽的舉辦地點，我在 1995 年 8 月的一個午後，終於來到這座世界名峰。親身走一趟絕對是一種令人難忘的經歷！為什麼想來這裡？因為受到一本書「阿爾卑斯少女 - 海蒂的故事」的影響，後來改編成家喻戶曉的卡通影片「小天使」，劇中可愛的孤女小蓮來到美麗的阿爾卑斯山上，與不苟言笑的爺爺一起生活。小蓮的天真活潑與熱情，感染了爺爺，讓嚴肅的爺爺變得開朗、讓憂鬱悲傷的瞎眼奶奶重拾對生命的希望、也讓因病癱瘓的女孩再展歡顏。善良有愛心、勇敢又堅強的小蓮，更溫暖了我的心，深刻地影響我的特質養成與處事態度。所以從小我就期許自己這一輩子一定要找機會到阿爾卑斯山看一看，走一走，所以不管我是來德國或去奧地利，因為內心有跟阿爾卑斯山上的小天使邂逅、交集，旅程更顯得多彩又有意義。

要抵達楚格峰頂，必須先經過一座山腳下的美麗小鎮--加米許(Garmisch)，這是座非常美麗的小鎮，站在小鎮的任何一角，都可以眺望小鎮背景是阿爾卑斯山的美麗景象，就如同童話故事裡的畫面，加米許最有名的就是作為登德國最高峰「楚格峰」的起點，我是搭乘齒軌火車上山，穿過長長的隧道快速上山，大約費時 1 小時又 15 分鐘，抵達標高 2,600 公尺的冰河平台，由於乘客很多，我在坐滿德國人的火車上，一路上雖聽不懂德語，但右邊座位上的老太太，好奇地用英文和我閒聊。我的破英文



風吹草低見牛羊，阿爾卑斯山處處美景

加上比手劃腳的模樣，把他們逗得十分開心，那份溫柔和善的感覺，令人頗覺溫暖。



美麗的加米許火車站

火車走著走著，沿途田野秀麗，景色怡人，蒼林翠谷、潺潺溪流，阿爾卑斯山真的很美，牛群幸福的或坐或躺在山坡上，牛鈴聲聽起來十分悅耳，山谷中有許多木造小屋，卡通「小天使」的故鄉彷彿出現在我眼前，途中經過 Eib 湖，從空中看下去非常的漂亮，四周是黑森林，映著湖水呈現一片碧綠，依偎在阿爾卑斯山的湖泊，我的視覺多了一份清新與寧靜，此刻心中所有的美麗，都來自於邂逅 Eib 湖的瞬間。

我先到達楚格峰平原，這裡有一座德國最高的教堂 - 瑪麗亞升天大教堂，除做禮拜、祈禱外，聽說許多旅客熱中在此辦浪漫婚禮。我在這個最接近上帝的地點，衷心祈禱一路平安、安全歸來。



德國海拔最高的教堂-聖母瑪麗亞升天大教堂，是超迷你的教堂。

炙熱的八月天，四周沒有白雪，雪都溶了，不過走在高原上的感覺還是很棒。我從此地再搭乘冰河空中纜車往上走，約5分鐘就到達2,964公尺高的山頂，我一抵達峰頂觀景台，便可以享受「一身跨兩國，四國美景在眼下」的特色。我從峰頂極目遠眺，又巧遇在火車上認識的德國老太太，熱心地借我望遠鏡，讓我飽覽一望無際的阿爾卑斯山全景，山頂上峰峰相連、一望無際，群峰與藍天相互輝映，往下望去，湛藍的湖泊 Eib 湖靜臥在山谷中，景觀嬌媚迷人，真是人間仙境。

據說若遇天氣晴朗，可以清楚看到多達 400 個阿爾卑斯山脈的山峰氣勢。我近看楚格峰，山峰岩石嶙峋，角峰尖銳，四周聳立的松林，帶狀的碧草，配上被冰雪崩解後的白灰色山岩，四周的山谷簡直是無法形容的壯麗。

由於楚格峰頂分屬德國和奧地利，旅客可從山頂分別進入奧地利或德國，早年歐盟尚未成立、申根簽證實施前，山頂設有兩國海關查驗證照，申根簽證實施後，這棟海關建物便成了歷史遺蹟。目前在山頂上設有德、奧國界，我走過來、走過去、不斷的跨越在兩國之間，像個雀躍的小女孩。又因為楚格峰屬阿爾卑斯山脈，而阿爾卑斯山脈又橫跨德國、奧地利、瑞士、義大利和法國，在這裡除了法國外，楚格峰是「立足一山望四國」可遠眺分屬四國的阿爾卑斯山群峰勝景。

德國於西元1851年在峰頂上豎立一座俯視群山的金色十字架，成了楚格峰的地標，有不少風塵僕僕的登山健行者，立足於金色十字架端拍照留念。能在德國最高的觀景台餐廳裏喝杯咖啡，或來一根德國最高海拔的香腸攤香腸，邊欣賞阿爾卑斯山脈雄偉壯麗的山巒美景，不畏寒的烏鴉順著氣流到處飛舞，雖然我與藍天是如此接近，內心有許多的浪漫情懷，卻又要躲著四處飛來的烏鴉，擔心被鳥屎擊中，這實在是令人難忘的經驗。



看見金色的十字架
代表已經登上德國最高峰了



齒軌電車的終點站，
海拔2600公尺的冰河平台

我坐小火車下山，從 2,600 公尺下達 1,000 多公尺的地方，是由隧道相連的，我忍不住要讚嘆一下這樣偉大的工程。隧道中還有人雕了一尊聖母瑪利亞，實在太厲害了。經過大概 20-30 分的隧道車程，我終於重見光明了，遠離了山峰，眼前是一片翠綠的森林，天氣也變得晴朗。楚格峰之旅，不管是層層山峰或是蒼翠的樹林，我都能感受大自然神奇奧妙的力量。最難忘的是當我放眼遠眺阿爾卑斯山，這座童話世界的山脈，漫著皚皚白雪，千峰萬巒，無邊無盡，更遠處，是雪也是雲，是山也是天，這就是阿爾卑斯山。

站在峰頂一隅，可眺望奧地利的小城鎮

漫畫 爺爺的智慧 © 小虫

心靈饗宴

漫畫／爺爺的智慧

心靈饗宴

漫畫／爺爺的智慧



《在愛中行走-德雷莎修女傳》

讀書心得分享

臨時社工員 / 陳千涵

作者：華姿
出版社：上游出版社

壹、同情心具有永恆的價值

人的身上有著同情與憐憫的情緒，往往一件微小的事物都是由一點點的同情心開始：以本書為例，德雷莎因母親同情一個病重的婦人，將婦人接進門內細心照料直至康復，並不要求回報，只希望這位婦人好好照顧自己。此行此舉只因一個微小簡單的同情心，讓這位婦人獲得了身為人的尊嚴，被重視的情感。

這不是在施捨，而是在愛，一個由同情心衍伸出的愛，或許同情心在個人是微小的，但因為同情而行動，其行走的理念就是愛，德雷莎母親的言行，潛移默化下讓德雷莎認識了同情心在生命中的價值。反觀從事社福工作的我們，是受到了誰的影響呢？

貳、每個生命都是尊貴的

德雷莎說：「每個生命都是尊貴的，都很重要，不論是生病的還是殘缺的、垂死的。每個生命都有擁有或得人所應有的尊嚴，也有權利享受被愛，當一個垂死之人在眼前，我們根本沒有時間探究他的原因，我們所能做的，只是幫助他平靜而有尊嚴的死去。」

以養護中心為例，多數在中心接受我們照護的長輩，他們已經沒有再為自己扭轉身體不適的力氣，而我們也沒有改變世界(大社會)的能力，尚且盡自己微薄的一份心力，讓長輩們在中心的生活能夠適意。

參、人類可怕的痼疾：冷漠

德雷莎一生的努力，都在治療一種可怕的人類痼疾，就是孤單與冷漠，他認為這是一種很糟糕的疾病。長輩們最嚴重的疾病並不是他們身體上的病痛，因為這些都有藥物可以減輕痛苦、有醫療資源可以協助控制症狀，最嚴重的是心靈上的病痛，被討厭、被忽視、被遺棄的感覺，缺少愛與慈善的冷漠，是最可怕的痼疾。

我們可以發明創新更多治療的藥物，但卻是治不好這種人類的冷漠，即使我們用雙手去為他們服務，用愛心去溫暖，但是德雷莎不認為這種痼疾有可能完治。這是一種不治之症，當一個人感受到了這些冷漠，就很難有痊癒的一天，我們能做的就是不要讓身邊的人產生這些冷漠的感覺。

肆、心中有愛，愛無界限

德雷莎用他的愛去幫助窮人，即使她也認為只是一點微小的愛，但她帶給了受他幫助的窮人、病人莫大的溫暖，過程中也曾遭受過許多人的質疑與誤解，但是她說：「人們不講道理，思想謬誤，自我中心，不管怎樣，總是要愛他們。如果你做善事，人們說你自私自利

、別有用心，不管怎樣，總是要做善事。如果你成功後，身邊盡是假的朋友和真的敵人，不管怎樣，總是要成功。你所做的善事明天就被遺忘，不管怎樣，總是要做善事。」

愛可以超越一切，無論是各種形式的愛，即使付出微小的愛，也能讓愛穿透你的靈魂，充滿你的內心，心中有愛，你可以包容全世界，也是各種美德的出發點。德雷莎常說：「我們常常無法做偉大的事，但我們可以用偉大的愛去做小事。」在養護中心為長輩們服務的事是微小的事，雖然是微小的事，但都會留下來，就像許多長輩也許不記得你是誰，但嘴邊總會提起某個人的好，這位某個人，也許就是你或是我，但是何必計較這麼多呢？





又是中秋佳節，也是傳統的年度大節慶，中心早就忙著籌備晚會事宜，感謝富友慈善基金會、無極聖安宮、育達獅子會及好多協辦單位熱情相挺，今年雖然遇到凡那比中度颱風襲台，但還好活動也在天公作美、疼惜長者及我們一群為長者無悔付出慈善天使的加持下，在熱鬧又溫馨的氣氛中進行。

志工為阿公阿嬤們準備的快樂小點心活動，早就安排應景的月餅製作計畫，由居家服務及土風舞小組共同負責，也感謝擅長糕點製作的前隊長月娥帶著志工團隊，製作有鳳梨酥與蛋黃酥，她將日式鳳梨餡料打成合適老人之口感，蛋黃酥也分作紅豆、綠豆及紅麴等多種口味，志工們的手藝真棒，針對長輩需要費心製作，衛生、品質及口感都兼顧，看著老人們吃的津津有味，志工伙伴都很開心。

而我們土風舞小組早就滿懷歡喜心，每晚辛苦練習舞蹈，因為去年阿公反映歌唱節目不熱鬧，喜歡看我們跳舞，所以在安排節目時我就特別量身訂做一些不同風味舞蹈曲風，也配合姐妹們才能的發揮，同時也考慮長者的接受程度，所以用配合節慶的「花好月圓扇舞」作為開場舞，在頒發感謝狀後，富友歌唱才藝隊接連唱出動人歌聲，而我事先邀請的楊羽萱小妹的孔雀舞也是長者的最愛，羽萱熱愛舞蹈從小四就跟隨員林著名江富美舞蹈社習舞，一路走來雖然辛苦也漸有成果，楊媽媽玲惠是位虔誠佛教徒，對於公益活動都不推辭，每次邀請都欣然答應。

此次的晚會看到長者們比往常神采奕奕，雖然節目時間已超過往常，但我問鄧阿嬤會累嗎？她回答說：這些歌星都是一級棒，不聽可惜；潘阿公最愛

唱歌，也聽得如醉如痴；鞠伯伯說還是看自己人表演整齊劃一有看頭...，聽得我暗自高興外，也為這陣子絞盡腦汁思考如何給長者豐富的視覺饗宴總算有代價而感到欣慰，今天看到長者們異於往年的反應，沒有早早就興趣缺缺回房就寢，可見今年晚會辦得很成功，幾個愛唱歌的阿公更紛紛上台高歌同樂，氣氛好不熱鬧！

田主任也與長者一同高歌，上台台下熱鬧哄哄唱成一片，那種high場面真是興奮到高點，看到田主任為長者付出那種赤子之心好感動，最後在「期待再相會」與「感恩的心」歌聲中溫馨的結束晚會，也預約著來年再相聚。再次感謝參與本次活動的每一個人，謝謝大家讓活動畫下圓滿句點，也祝福養護中心每一位阿公阿嬤。阿彌陀佛。



99年 歡樂九九 慶重陽

園遊會紀實

課員 / 吳壬淑

重陽節又稱「九九重陽敬老節」含有「長長久久」、祝福長者「長命富貴」、「長壽之意」，古人認為是一個值得慶賀的吉祥日子。歷年來已是中心年度節慶活動中，重要的項目之一。在中心長者殷切的期盼下，今年的「歡樂九九慶重陽園遊會」活動，於10月10日（星期日）上午9時拉開序幕，拱型的氣球門、豪華的汽車舞台、遮雨棚架，以及園遊會攤位，將中心戶外廣場，妝點著熱鬧的氣氛。

今年承蒙國際獅子會300-C1區、國際聯青社台灣總會中A區、中B區委員會、靈山寺功德慈善會、靈山寺志工隊、皇穹陵紀念花園等熱心公益社團共同贊助，得以順利辦理，總計募集了64個攤位，提供長者多樣化的兌換選擇。



重陽佳節的園遊會，對於中心的長者而言別具意義，因為行動不便的長輩平日以輪椅代步，甚至長期臥床，在這一天可以與家屬團聚，或在學生志工的陪同下，來到戶外廣場，盡情享受社團們為他們精心準備的可口餐點，體會兌換、選擇的樂趣，感受節慶熱鬧歡樂的氣氛。

當天弘光科技大學護理系總共動員了150位的學生，協助推送長者參與活動，從護理區至會場的輪椅接龍大隊一台接著一台，氣勢可謂壯觀、且溫馨感人，讓長者感受到年輕人的活力與朝氣，對年輕學子而言是最好的服務學習。

大會活動在中心志工隊的熱情活力舞蹈中揭開序幕，主任致贈感謝狀予贊助單位後，接著由百歲人瑞切添壽蛋糕

，今年特別針對夫妻檔同住在本中心的5對阿公阿嬤，致贈結婚周年紀念禮物，每對婚齡均超過50年以上，大家一同見證了阿公阿嬤珍貴的愛情。會後聯合報的簡記者還特別撰稿「疼她一輩子」，報導其中的劉阿公與阿嬤，鶼鶼情深的情感，令人感動與稱羨。

因應近年社會結構改變，高齡化及失智人口明顯有日益增加的趨勢，今年在園遊會的同時，於中心2樓活動室，播放「明日的記憶」影片，供家屬及來賓前往觀賞，讓大家了解及宣導失智症患者的變化歷程及照顧技巧。在這專屬長輩們的節日，特別感謝公益社團、家屬、志工、同學、以及中心每位同仁們的熱情參與，讓我們共同陪伴中心長者們歡渡了熱鬧、愉快、難忘的一天。



『仁濟有愛、復康無礙』 台北仁濟院捐贈復康巴士

社工員 / 周霖利

財團法人台灣省私立台北仁濟院（以下簡稱台北仁濟院）本著「老吾老以及人之老」理念，於9月3日由洪棟銘秘書率隊，捐贈本中心復康巴士1輛，作為老人醫療復健及活動使用，為養護中心服務工作挹注力量，讓院內老人獲得更周全的照護服務。

台北仁濟院的歷史可以追溯至1866年，在北部地區是享有盛名的救助、公益、慈善團體，該財團法人下有台北仁濟醫院、仁濟安老所及仁濟療養院，成立百年以來收養照顧鰥寡孤獨及廢疾無依之貧民，對於社會服務及增進老人生活福祉不遺餘力。此次擴大關懷層面，將愛心延伸到中部地區，捐贈中心復康巴士，就是最具體實質的行動！

當日下午時間未到許多長輩已經坐在中庭等待，2時30分準時舉行「復康巴士」捐贈啟用儀式，由台北仁濟院總院洪棟銘秘書等人代表捐贈，中心則由田主任及百歲人瑞代表接受，並由內政部中部辦公室黃宏謨副主任及與會人員一同見證，在中心志工隊表演熱鬧的弄獅與曼妙精采的歌舞氣氛中完成捐贈儀式，長輩在熱鬧的氣氛下也露出了燦爛的笑容。隨後請百歲人瑞代表試乘，在試乘時長輩露出興奮又好奇的可愛表情

，工作人員認真的學習操作巴士設備，希望能充份使用復康巴士讓中心長輩都能受惠。

中心服務對象主要為年滿65歲以上、生活無法自理需人照顧的長者，多仰賴輪椅代步，日常參與社區活動及看醫就診復健等，皆需要有適當的交通工具接送，復康巴士可以讓輪椅升降，將用於住民參與社區活動或往返醫院就診時，獲得舒適便利的接送服務，以克服因交通不便所造成住民社會參與或就醫的障礙，對於中心住民真是一大福音。

台北仁濟院捐贈「復康巴士」，真是名符其實的「仁愛贈車、濟世助人」，讓仁濟的愛心在八卦山上發光發熱。感謝仁濟院的善行義舉，養護中心亦將秉持這樣的熱情從事照顧服務的工作，並期盼將這份愛心散播到社會的每個角落～！



居家重陽慰問

送愛心 到社區長輩家中



復健員 / 李素花

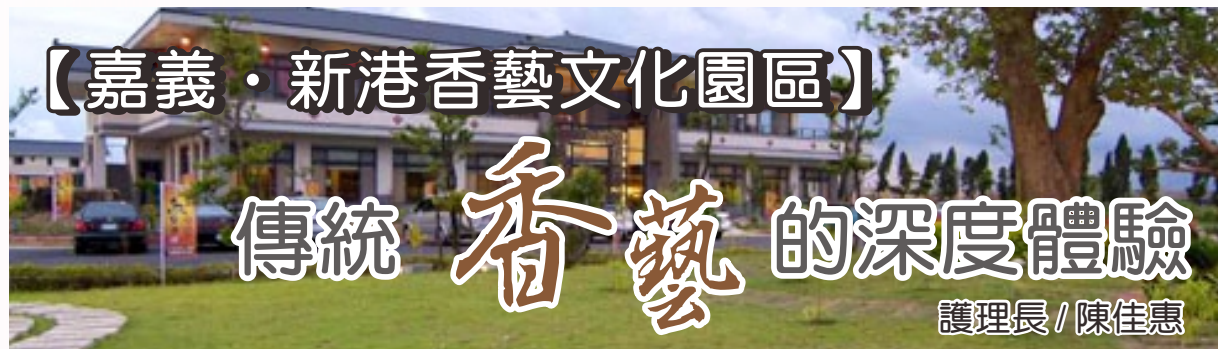
居家服務是機構外展服務重要的一環，本中心為使機構服務延伸至鄰近社區，自民國88年5月起志願服務隊成立居家服務組，提供彰化市獨居長者關懷與服務，讓需要生活關懷的老人能夠獲得適時的服務，迄今已逾11個年頭，該組成員每星期至少一次至獨居老人家中給予情緒疏導、健康與生活關懷，經常深入了解服務對象之喜好，也會自掏腰包準備老人喜愛的食物，一解老人懷舊之情懷，盡力圓老人的夢，常令長者感動且歡欣不已。

值此重陽節前夕，本中心於10月11日（星期一）辦理99年重陽節居家慰問活動，在中心田主任帶領下，工作人員及志工伙伴一行約23人，依長者之飲食習慣準備好慰問食品，前往關懷之長者家中致贈慰問，表達本中心敬老關懷之意。當天走訪了本中心關懷的23位居

家長者，或是喪偶、或是單身、或是獨居、或是身體欠佳…。

長者知道我們將前往歡喜不已，早已望眼欲穿等在門前，雖然對長輩而言我們有點陌生，但藉由志工們的引薦，見到長者歡迎的表情，感受到長者們的信任，主責志工已與他們建立穩定的信賴關係，長輩們熱情的招呼大家，足以證明志工們平時下的功夫有多深。

透過這次探訪慰問活動，老人與志工及工作人員們情誼互動更密切，陪伴與關懷對獨居長輩而言，是多麼的需要及重要，本中心居家服務組志工多年來的默默耕耘，為長者付出，陪伴獨居長者，一路走來，提供無可替代的情緒支持與關懷，志工們的服務是多麼具有價值與意義深遠，在此也要向志工伙伴們再次致謝，謝謝你們豐富了居家服務長輩們的生活。



在台灣，用香的情況相當普遍，每當我們拜拜祭祀時，一定有一個不可或缺的角色——香。希望透過裊裊上升的香煙來傳達自己心中的期望和祈求避免災禍，也感謝上天的賜予。慢慢的，用香也成為一門學問。俗諺說：「燒好香，結好緣。香若香，嫁好尪；香若插的水，賺錢像賺水，香若插的正，才會得人疼。」(台語)。那麼，「香」是如何製作的呢？住在中心的長者們，大多數都有拜拜祈求平安的經驗，他們也很想知道，手上握著的香是如何製做出來的，於是今年的院民秋季自強活動，我們特地造訪嘉義縣新港鄉的香藝文化園區，它是全國唯一一座以「香」為主題的產業文化館，99年10月27日就讓我們來一趟知性之旅。



導覽員帶領參觀製香師傅表演精湛的傳統製香技藝

當日天氣晴朗，風和日麗，早餐後，長者們在工作人員的協助下坐上復康巴士，懷著探索的心，開始一天的旅程，到達目的地後，甫下車一進入園區，撲鼻而來的濃郁香味，讓人神清氣爽。在導覽員的帶領下，先參觀製香師傅表演精湛的傳統製香技藝，再到文化館內參觀包括各國宗教對香及香料運用的「文化香」、食衣住行育樂的「生活香」、陳設檀木、沈木等製香原木的「藝品香」、展現中西方香料原料的「原味香」、模擬古代文人四藝的「情境香」等展區，不僅讓長者們了解到製香的過程，例如：新港香功九式：沾、搓、浸、展、掄、沏、晾、染、曬，更驚訝連拜拜用的「三牲」，都可以用香料捏塑出「香料三牲」，那是用檀香與黏粉（大葉香蘭）以模型壓出唯妙唯肖的魚、雞、與豬肉，如此這般讓香跳脫以往刻板的形象，也讓人對這項傳統產業有了不同的認識。



導覽員介紹製香的過程 - 新港香功九式：沾、搓、浸、展、掄、沏、晾、染、曬

聽完導覽後，接續的就是長者最期待的美食饗宴，在香藝庭園餐廳內享用豐盛的辦桌式午餐，色香味俱全的美食佳餚，讓長者們個個吃得津津有味，讚不絕口！



在香藝庭園餐廳內享用豐盛的辦桌式午餐

飽餐一頓之後，稍作休息，接著就安排長者們手作香DIY活動，在工作人員的協助下，讓長者們藉由香料製作相框香藝品，看長者們認真專注的神情，努力的想要做出獨一無二屬於個人風格的作品，並從他們完成作品後，愛不釋手的高興表情，就知道他們對今天的行程滿意極了。



香藝文化館內留影大合照

快樂的時光總是過得特別快，此行不但讓人了解到台灣文化，還可以認識許多香料植物，更對「香」有了不同於傳統的印象，原來香除了在廟宇中拜拜之外，還可用多元、可愛、親切的方式來貼近我們的日常生活。



手作香DIY



看！大家專注的神情，認真的學習手作香。



獨一無二，屬於個人風格的相框香藝品完成了。



參與 老人生命歷程 照顧關懷之體驗

志工 / 鄭鈴美



養護中心為深入了解長者面臨生命最終路程內心之感受，協助以正向的角度看待老化，聘請中華民國生命動能協會專業講師鍾錦芳老師教導授課，進而在團體活動中引導長者心情分享，希望長者能獲得內心的寧靜，坦然以對；而每週帶領長輩們佛學講座的妙法寺紹行師父，也擔任活動領導者，讓長者認識如何尋找內心的快樂，讓不能說的秘密與心中的愛同行。

鍾老師邀請親臨死亡邊緣者分享瀕死經驗，讓工作人員與志工們先體會未來的路該怎麼走及如何陪伴長者；師父告訴大家，這世間沒有所謂快樂、不快樂，一切都是內心想法所造成，當內心放寬懂得放下，少欲煩惱自然減少，快樂自然增加；也問及長者可否預先託負最終之路如何安排？讓阿公阿嬤們細細

思索；而養護中心李素花復健員也細膩整理這幾次團體活動長者的表現，帶領他們回顧整個團體。

我服務的阿嬤在活動中分享內心的秘密，她述說她的人生經歷心酸苦辣，她是一位80多歲單身貴族，出身鹿港海邊，自幼罹患小兒麻痺，在傳統重男輕女時代唯有女紅是她的寄託，還幫忙弟弟照顧小孩，給予在外打拼者無後顧之憂，心地善良的阿嬤當照顧的姪女姪子各自成家後，不希望造成家人負擔便進住養護中心。這幾年跟她相處分享了她年輕少女夢幻世界，離開從小生長生活在一起的家人，遠離故鄉情天倫樂，內心的煎熬及思鄉情懷，那種心痛也曾讓我跟她相擁流淚互訴鄉愁，還好阿嬤都走了過來。阿嬤是個慈悲又善解人意的人，豁然心胸，現在她對於不適應機

構團體生活的長輩們，都會給予勸解及心理支持，是新進長者的心靈導師，許多人在她協助下很快適應環境，跟大夥聊天高興的過日子；阿嬤也是性情中人，每天除了虔誠念佛外，清晨都會到戶外呼吸新鮮空氣做些簡單運動，也樂於參加中心活動，諸如佛學講座、香功等，她說最喜歡有學生來參訪，看到小朋友很開心，也會有活力。

阿嬤悄悄告訴我，我是她「終身大事」最想託付之人，這些年來感謝政府照顧讓她沒後顧之憂，可以安然在中心生活，對中心無微不至的照顧心存感激，志工們給予心靈關懷點滴在心，多慈悲的長者，令我感動也感責任重大。我要阿嬤先告訴家人，畢竟她的姐妹及姪子們才是她的根，親情不可抹滅，我只是就近常相陪伴話家常訴情懷，不過這幾年來跟隨師父服務長者，也讓長者產

生依賴情愫，所以在得到家人許可後我高興也樂意為她服務。我告訴阿嬤，人生無常，我不能保證我壽命會是多久，也許在她之前，所以我就先將此訊息託付存證。

幾年來的志工生涯，長期跟中心長者相處，也令我對長者有股割不斷的情懷，只要有時間就有會想到中心跟長者聊聊天，與他們話話家常，尤其是節慶日子，農曆年沒回家團圓的長者，落寞坐在椅子沈思看了好不忍，想想幸福的我有天倫樂親情陪伴、含飴弄孫，所以在年節時刻我都會儘量找時間到中心陪伴長者，以慰長者思鄉之情，趁此課程跟長者有更進一步認識，也更拉近我們之間距離，真是受益良多，也體驗出活到老學到老的真諦，感謝中心給予我的學習機會，我會好好運用它服務在長者身上的。

老了嘛愛水噹噹

社工員 / 張寶月

個別化理容與美甲服務



愛美是人的天性，也不分老少，然而女性長輩在閒談之餘，都希望自己能夠老而有勁、陽光亮麗，即使老了、坐輪椅，嘛愛水噹噹。

在中心專業照護團隊努力之下，大連美髮型沙龍於民國98年7月起每月第3週的星期四上午前來中心提供義剪服務迄今。活動會場中不難聽到：「這邊要短一點、斜上去一點、有一點不整齊，幫我再整理一下」，「喔！真美！真美！」頓時，平日鮮少言語表示的阿公阿嬤，為自己的面子問題，極力爭取最大福利。專業理論所強調的個別化服務，是滿足表者的個別需求，並非一致性的服務提供！

住民的髮型除了可依個別需求有著個別化的服務，更鑑於長輩們平時很難

得到上美髮院，考量是否能為老人燙髮及擦指甲油等，結合彰化市曼都美髮公司於民國99年8月24日（星期二）上午派遣最優秀的9位美容美髮設計師到中心，免費為長輩做髮型設計，並為老人燙髮兼擦指甲油。參與的女性老人長輩們都無比興奮，「我好久沒有燙頭髮了！」、「燙髮完感覺自己變水了！變少年了！」；阿公也爭著要修指甲，曼都公司並承諾過年前會再來中心為長者服務。

看著中心長者需求被滿足，所顯露出的笑容，心中覺得非常感動，機構如果能站在服務使用者的立場為他們著想提供服務，相信長者在機構內的生活會更加愉悅。



銀得獎項 銅獲佳績

本中心志願服務隊自民國80年成立以來，不論志工個人或志工家庭年年均獲得無數獎項，肯定志工的努力造就機構榮耀，今年獲頒內政部與彰化縣政府獎項如下：



獎 項	志工姓名	表揚單位
彰化縣99年度社會福利績優 志工家庭楷模獎	許燕慧、林炳榮	彰化縣政府
彰化縣99年度社會福利績優 志工個人楷模獎	黃阿足、劉淑貞	彰化縣政府
內政業務獎勵銀質獎	許淑美、廖早 黃碧豐	內政部
內政業務獎勵銅質獎	陳林容妹、曾瑛惠 黎吳和妹、吳玉珍 陳黃桂花、李房枝 施蔡淑梅、黃阿足	內政部
志願服務績優銀牌獎	林俐玟、張緞 劉月娥、劉王阿雪	內政部
志願服務績優銅牌獎	楊吳完、莊鳳英 許燕惠、王喜美	內政部

99年6-12月·中心大事紀

- 8月18日 卸任陳代理主任淑美與新任田主任基武印信交接典禮，由內政部社會司黃司長碧霞擔任監交人
- 9月 3日 財團法人台灣省私立台北仁濟院捐贈本中心復康巴士一輛
- 9月 8日 7至9月份員工擴大會報
- 9月17日 中秋聯歡晚會
- 9月20日 內政部99年度老人福利機構評鑑
- 9月25日 院民擴大慶生會暨家屬座談會
- 10月10日 歡樂久久慶重陽-園遊會
- 11月17日 10至12月份員工擴大會報
- 12月15日 社區照顧關懷據點揭牌儀式系列活動暨銀髮族卡拉OK比賽
- 12月16日 夜間消防演練

99年6-12月·外界機關、團體參訪關懷

- 6月28日 台北縣雙溪鄉張廖簡姓宗親會
- 7月 1日 彰化縣大成國小
- 7月30日 內政部社會福利工作人員研習中心社會役役男-84梯次
- 8月 1日 彰化縣彰德慈善會
- 8月11日 育英醫護管理專科學校
- 8月12日 內政部役政署輔導役男
- 8月26日 內政部役政署輔導役男
- 8月28日 彰化縣議員黃千宴服務處暨中山國小
- 10月 5日 行政院退除役官兵輔導委員會彰化榮民自費安養中心
- 10月27日 彰化縣培英國小
- 10月28日 嘉義縣東石鄉公所
- 11月19日 內政部社會福利工作人員研習中心社會役役男-88梯次
- 11月22日 台灣傳神居家照顧協會耶誕傳騎
- 11月24日 金門縣大同之家
- 11月26日 新竹縣關西鄉鎮公所志工隊
- 12月 9日 內政部役政署輔導役男
- 12月11日 內政部少年之家志工隊
- 12月13日 彰化高商慈幼社
- 12月17日 台南縣新營市公所



99年6-12月·院民活動

- 7月 2日 美學系列活動-扇子彩繪
 - 7月15日 個別化美容服務(剪髮)-大連美髮廊
 - 7月16日 快樂餐-白菜滷
 - 7月23日 健康操活動
 - 7月23日 團康(靈性)活動--時光機
 - 8月 5日 節慶系列活動(父親節)-捏陶
 - 8月13日 快樂餐-粉粿
 - 8月19日 個別化美容服務(剪髮)-大連美髮廊
 - 8月23日 中元普渡
 - 8月24日 個別化美容服務(燙髮、修甲、美甲)-彰化曼都美髮公司
 - 9月 1日 團體衛教活動--牙搖搖、齒動動，口腔保健動一動。
 - 9月 8日 團康(靈性)活動--飛天鑽地熱鬧慶中秋
 - 9月14日 公費住民阿招阿嬤圓夢活動
 - 9月16日 個別化美容服務(剪髮)-大連美髮廊
 - 9月17日 快樂餐-中秋月餅、鳳梨酥
 - 9月29日 團體衛教活動-談老人憂鬱症。(3C)
 - 10月 6日 團康(靈性)活動-你丟我撿Bin! GO Bin! GO 大家作伙來遊戲(3D)
 - 10月15日 快樂餐-炒米粉
 - 10月21日 個別化美容服務(剪髮)-大連美髮廊
 - 10月27日 院民秋季自強活動-新港香藝文化園區
 - 11月 5日 新進住老人適應團體第一單元
 - 11月 9日 新進住老人適應團體第二單元
 - 11月18日 個別化美容服務(剪髮)-大連美髮廊
 - 11月19日 快樂餐-大麵羹
 - 11月25日 歲末平安戲(歌仔戲)
 - 12月 1日 慶祝聖誕節活動-威盛信望愛基金會
 - 12月16日 音樂關懷活動-弘光科技大學老人福利與事業系
 - 12月16日 個別化美容服務(剪髮)-大連美髮廊
 - 12月17日 快樂餐-鵝肉冬粉
 - 12月21日 個別化美容服務(燙髮)-彰化曼都美髮公司
 - 12月22日 慶祝聖誕節活動-基督長老教會永福教會
 - 12月22日 新進住老人適應團體第一單元
 - 12月24日 音樂關懷活動-弘光科技大學老人福利與事業系
 - 12月24日 聖誕節-爆米香
 - 12月29日 新進住老人適應團體第二單元
 - 12月31日 聖誕節彌撒-天主教彰化聖十字架堂
- ※辦理炊事、敘事及一般懷舊團體活動計24次



99年6-12月·志工會議與活動

- 6月22日 幹部會議
- 8月 6日 佛學講座小組會議
- 8月 5日 基督教團契
- 8月 6日 香功小組會議
- 8月 6日 土風舞小組會議
- 6月22日 行政庶務組會議
- 7月21日 往生關懷組會議
- 7月21日 參訪導覽組會議
- 10月 6日 居家服務組會議暨個案研討
- 10月11日 居家服務重陽節慰問活動
- 12月14日 生活關懷組會議暨個案研討

99年6-12月·研訓活動

- 7月27日 認識老人憂鬱症
- 8月20日 社工團體活動評估團體督導
- 8月25日 約束照護原則及約束體驗營
- 9月30日 認識疥瘡
- 10月12日 99年度老人福利機構護理人員在職教育訓練
- 10月21日 失能銀髮族之生活品質
- 10月25日 99年度社區服務-老人照顧者研習第1梯次(台中縣)
- 10月26日 99年度社區服務-老人照顧者研習第2梯次(台中市)
- 10月29日 特殊個案研討會
- 11月17日 公務人員退休法制修正說明
- 11月23日 腸道傳染病防治
- 11月24日 自衛消防編組訓練暨實地驗證
- 12月21日 老年人常見的精神症狀—譫妄
- 12月31日 特殊個案研討會



活動照片



99.06.28
張廖簡姓宗親會參訪慰問



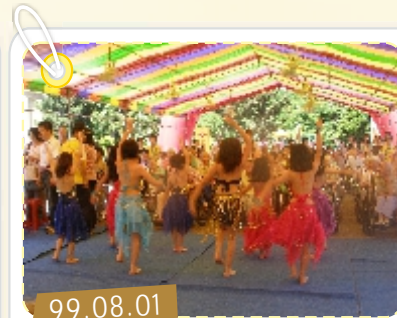
99.07.02
美學系列－扇子彩繪



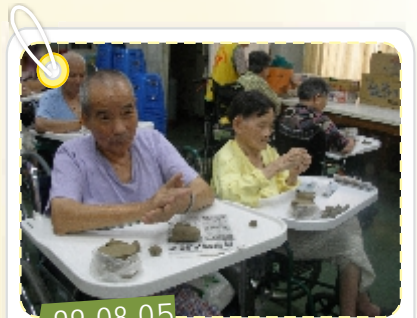
99.07.15
個別化理容服務－彰化市大連美髮型沙龍



99.07.23
團康活動－時光機



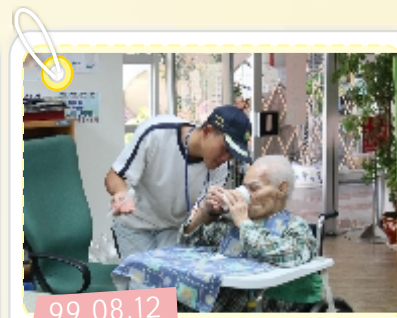
99.08.01
彰德慈善會關懷服務長者



99.08.05
父親節－捏陶



99.08.11
育英醫護專科學校參訪



99.08.12
輔導役男關懷服務長者



99.08.13
快樂餐－粉粿



99.08.18
中心主任交接典禮



99.08.23
中元普渡



99.08.24
個別化燙髮服務－彰化市曼都美髮公司



99.08.28
中山國小-祖父母節



99.09.01
團體衛教-牙搖搖、齒動動、口腔保健動一動



99.09.03
台北仁濟院捐贈本中心巴士一輛



99.09.17
中秋晚會



99.09.25
住民慶生



99.10.06
團康活動-你丟我撿Bin Gon! Bin Go大家作伙來遊戲



99.10.10
重陽節-園遊會



99.10.27
院民秋季自強活動-新港香藝文化園區



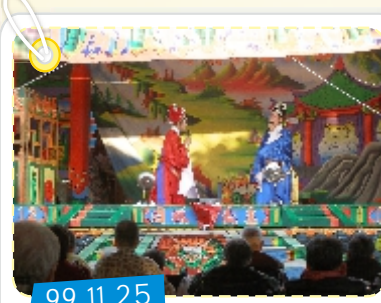
99.10.27
彰化縣培英國小關懷服務



99.11.19
雪心唸佛會帶領長者唸佛



99.11.22
台灣傳神居家照顧協會-聖誕傳騎美麗台灣



99.11.25
歲末平安戲



99.12.15
社區關懷據點揭牌儀式



99.12.15
銀髮族卡拉OK比賽



99.12.17
快樂餐-鵝肉冬粉

人事動態

- 田主任基武自99年8月18日由內政部科長調陞本中心主任接篆視事。
- 借調雲林教養院護士劉蕙容自99年7月1日起育嬰留職停薪。
- 余秋燕小姐自99年7月19日擔任本中心約僱護士，代理劉蕙容職務。護士陳美華小姐於99年8月2日榮退。
- 99年公務人員高等考試三級考試錄取人員王郁茹小姐，於99年10月15日至本中心報到，擔任社工課社會工作人員。

榮譽榜

- 本中心榮獲內政部99年度老人福利機構評鑑為優等。
- 本中心榮獲99年度內政部所屬各級機關網站考評為優良單位。
- 田主任基武榮獲99年度行政院模範公務人員，並於99年9月23日由行政院 吳院長敦義親自頒發獎座，復於11月22日由 馬總統英九接見嘉勉。
- 核定陳秘書淑美前於內政部中區兒童之家社會工作課課長任內，辦理內政部兒童局98年兒童及少年福利機構評鑑榮獲優等，敘記功1次。
- 核定梁技士世明、李護士麗完及王護士雅麗等3人分別推介自費院申請養護案，熱心服務，3人各敘予嘉獎乙次。
- 本中心榮獲99年度內政部所屬各級機關網站考評為優良單位，核定陳秘書淑美、鞠課員筱麗等2員各記功1次，林課長木村敘嘉獎2次，陳護理長佳惠、巫復健員素芝、周社會工作人員霖利及人事室袁課員同蓮等人各敘嘉獎1次。
- 本中心98年度檔案管理榮獲內政部評核達85分以上案，林課長木村辛勞得力，嘉獎1次。

99年6-12月

捐款一覽表

日期	捐贈者	金額	收據號碼	備註
6/15	南投縣政府	3,600	000060	99年度端午節慰問金
6/28	台北縣雙溪鄉張廖簡姓宗親會	5,000	000061	院民加菜金
7/23	何登科	27,246	000063	遺產餘款贈與本中心
9/17	南投縣政府	3,600	000065	99年度中秋節慰問金

99年6-12月

捐物一覽表

日期	捐贈者	物品	數量	收據號碼	備註
6/28	彭富麟君.彭謝益妹君	營養食品	4箱	384	
6/28	彭富麟君.彭謝益妹君	營養食品	2箱	384	
6/28	彭富麟君.彭謝益妹君	紙尿褲	2袋	384	
7/20	王友炳 君	書籍	10本	385	
7/27	張齡珠 君	中古電動氣墊床	1床	388	
8/18	謝邱秀鳳 君	站立機	1台	390	
8/18	謝邱秀鳳 君	中古電動病床	1床	390	
8/20	許秀娥 君	中古氣墊床	1床	392	
8/27	內政部中區兒童之家	白米	2000公斤	394	
9/3	台灣創價學會	月餅禮盒	26盒	395	
9/13	中華民國總統府	月餅禮盒	84盒	396	
9/13	曼都髮型曉陽店許淑女 君	中古沖水椅	1張	397	
9/15	盧林金招 君	中古木製椅組	1組	398	
9/16	勤達醫療器材股份有限公司	食品禮盒	2盒	400	
9/20	社會善心人士	月餅禮盒	10盒	401	
9/20	無極勝安宮	香腸	30斤	402	
9/20	無極勝安宮	柚子	80斤	402	
9/20	無極勝安宮	福樂保久乳	18箱	403	
9/20	無極勝安宮	紙杯	2箱	403	
9/20	無極勝安宮	波蜜小果汁	32箱	403	
9/20	無極勝安宮	光泉保久乳	10箱	403	
9/29	張巧瑩 君	食品禮盒	2盒	405	

日期	捐贈者	物品	數量	收據號碼	備註
10/4	無極天東華宮	健康日誌餅乾	2箱	408	
10/4	無極天東華宮	保久乳	5箱	408	
10/4	無極天東華宮	方塊酥餅乾	1箱	408	
10/4	無極天東華宮	舞台搭設	1式	409	
10/4	無極天東華宮	冠昇餅乾	5箱	409	
10/4	無極天東華宮	可口乃滋餅乾	1箱	409	
10/4	無極天東華宮	孔雀餅乾	2箱	409	
10/4	無極天東華宮	太國捲餅乾	1箱	409	
10/12	財團法人台灣省私立台北仁濟院	小客貨兩用車(復康巴士)	1輛	410	含輪椅升降機壹套
10/12	許秀娥	氧氣製造機	1台	411	美國製
10/12	林茂松	三層蛋糕	1式	412	
10/13	冠遠建設股份有限公司	礦泉水	30箱	413	
10/13	冠遠建設股份有限公司	舞台車搭設	1式	413	
10/18	靈山寺功德慈善會	滷豆乾	200份	414	
10/18	靈山寺功德慈善會	鼠穀油飯	200份	414	
10/18	靈山寺功德慈善會	香Q玉米	200份	414	
10/18	靈山寺功德慈善會	古早味芋粿	200份	414	
10/18	靈山寺功德慈善會	可口麵包	200份	414	
10/18	靈山寺志工隊	南瓜米粉	200份	415	
10/18	靈山寺志工隊	豆腐皮破布子	200份	415	
10/18	靈山寺志工隊	老虎牙子	200份	415	
10/18	靈山寺志工隊	皮蛋 鐵蛋	200份	415	
10/18	靈山寺志工隊	手工餅乾	200份	415	
10/18	國際聯青社-埔里社	素粽	200份	419	
10/18	國際聯青社-草屯社	土豆	100份	420	
10/18	國際聯青社-長春社	嫩仙草	125份	421	
10/18	國際聯青社-長虹社	好吃豆花	145份	422	
10/18	國際聯青社-長興社	薏仁寶(八寶粥)	200份	423	
10/18	國際聯青社-台中社	壽司	167份	424	
10/18	國際聯青社-長榮社	麵包	200份	425	
10/18	國際聯青社-長榮社	澳洲燕麥片	200份	425	
10/18	國際聯青社-長榮社	寒天葡萄果汁 果凍	200份	425	
10/18	國際聯青社-長榮社	肉粽	200份	425	
10/18	國際聯青社-長榮社	奶茶	200份	425	
10/18	國際聯青社-長榮社	桂圓白木耳湯	200份	426	
10/18	國際聯青社-長榮社	奶黃包芝麻包	200份	426	
10/18	國際聯青社-長青社	草仔粿	200份	427	
10/18	國際聯青社-長青社	枝仔冰	400份	427	
10/18	國際聯青社-大墩社	仙草冰	200份	428	

日期	捐贈者	物品	數量	收據號碼	備註
10/18	國際聯青社-長松社	蘿蔔糕	300份	429	
10/18	國際聯青社-長松社	珍珠奶茶	200份	429	
10/18	國際聯青社-長松社	太陽餅	250份	429	
10/18	將揚工商攝影有限公司	香Q米	88份	430	
10/18	雙冬妙法寺彰化講堂	香甜豆花	200份	431	
10/18	中華宏德慈善會	素粽	250份	433	
10/18	彰化市民眾服務社	涼麵	200份	434	
10/18	正大墩獅子會	壽桃	200份	435	
10/18	正大墩獅子會	水煮花生	200份	435	
10/18	仁愛獅子會	滷味	200份	436	
10/18	西區獅子會	咖啡	200份	437	
10/18	博愛獅子會	粥品	200份	438	
10/18	東方獅子會	阿婆餅	200份	439	
10/18	真善美獅子會	麵包	200份	440	
10/18	崇倫獅子會	太陽餅	200份	441	
10/18	中正獅子會	西點加粽子	200份	442	
10/18	梅花立群獅子會	蜜地瓜	200份	445	
10/18	省都獅子會	米糕	200份	446	
10/18	大家庭獅子會	涼麵	200份	447	
10/18	福星獅子會	水果	200份	448	
10/18	城中獅子會	檸檬蛋糕	200份	449	
10/18	時代獅子會	桂圓蛋糕	200份	450	
10/18	紅玉獅子會	碗粿	200份	451	
10/18	祥和獅子會	肉圓	200份	452	
10/18	兄弟獅子會	肉包	200份	455	
10/18	榮華獅子會	飲料	200份	456	
10/18	群英獅子會	罐頭	200份	457	
10/18	南區獅子會	罐頭	200份	458	
10/18	惠文獅子會	餅乾	200份	459	
10/18	中美獅子會	肉鬆	200份	460	
10/18	民意獅子會	玉米	200份	461	
10/18	台中市靈聖慈善會	雞塊 薯條	200份	462	
10/18	同心獅子會	罐頭	200份	463	
10/18	德馨獅子會	杏鮑菇	200份	464	
10/18	中義獅子會	餅乾	200份	465	
10/19	洪毓卿	坐臥兩用輪椅	4台	466	
10/19	謝邱秀鳳	站立機	1台	467	
10/18	金龍獅子會	飲料	200份	468	
10/18	義工獅子會	飲料	200份	469	
10/18	青溪獅子會	蜜麻花	200份	470	
11/15	社會善心人士	肉鬆	80份	471	
11/25	正義園歌劇團-林禮義君	紅豆餅	1攤	472	
11/25	正義園歌劇團-林禮義君	狀元糕	1攤	472	
12/13	彰商獅子會	保久乳	8箱	473	
12/13	彰商獅子會	果汁	8箱	473	
12/13	彰商獅子會	餅乾	5箱	473	
12/13	彰商獅子會	薄餅	4包	473	
12/15	彰記商行	烘碗機	1台	474	

尚有床位 歡迎申請

請洽詢本中心社工課
電話：04-7258131#171-179

本中心是一所專門照顧年滿六十五歲以上，因全身或局部癱瘓致生活不能自理、行動不便日常生活起居需仰賴他人協助的養護機構。目前服務類別有：

- 一、一般養護：**提供自費與公費（需有低收入戶身分）老人養護服務；每月收費18,600元（保證金37,200元）。
- 二、長期照護：**提供插管（鼻胃管、導尿管、造瘻管）老人良好之長期照護環境；收費標準同「一般養護」。
- 三、日間養護：**提供週一至週五每日上午8時至下午5時30分之日間養護託顧服務（交通接送需自理，國定假日及例假日暫停服務）；每日收費300元（保證金12,000元）。
- 四、臨時養護：**提供24小時全天候之臨時（短期）養護託顧服務（最長以3個月為限）；每日收費620元（一個月以內保證金18,600元，超過一個月則收取37,200）元。

公費養護要由設籍地鄉（鎮、市、區）公所循行政體系，層轉直轄市或縣（市）政府，向本中心提出申請，自費申請案直接向本中心提出。

申請表件：養護申請表、戶口名簿影本或全戶戶籍謄本、國民身分證影本、體格檢查證明書，公費養護需再加附低收入戶證明。相關的表件格式及說明，您可以親向本中心索取養護簡章，也可以上本中心的網站下載，上班時間您可以隨時來電本中心社工課，我們有專人竭誠為您服務喔！

彰化客運時刻表

彰化站往六股站

●06:40 ●09:30 ●12:30 ●15:30 ●17:30

六股站往彰化站

●07:05 ●09:55 ●12:55 ●15:55 ●17:55

※前來本中心請搭（彰化-六股路）路線，於養護中心站下車。

